



Verletzt beim Sport – was nun?

Was sollten wir zu Zeiten von Corona tun? Wir durften uns nicht treffen, die Abende wurden immer länger und langweiliger. Da haben viele ihre Liebe zum **Sport** entdeckt oder wiedergefunden.

Ein Gedanke, den wir im Interesse unserer Kunden natürlich nur begrüßen können. Aber, dann kommt auch schon der Einwand. Denn viele von denen, die jahrelang ihr Fahrrad im Keller stehen hatten, wurden nun vom Ehrgeiz gepackt und gingen es viel zu schnell an. Was

geschah? Von Muskelkater bis hin zu schlimmen Stürzen war alles vertreten. Und dann kommen wir wieder ins Spiel. Wir sollen erklären, was zu tun ist, wenn ...

PECH und gleich danach Arnica

Die erste Regel heißt PECH! Wir kennen sie alle und man sollte sie

beherzigen: P für Pause, E für Eis, C für Kompression und H für hochlegen. Das sind die ersten wichtigen Maßnahmen bei allen Verletzungen. Dann folgt die Homöopathie. Arnica D30 ist dabei wohl das bekannteste und auch allgemein anerkannte Mittel als Start der Behandlung. Direkt zehn Globuli, wenn es passiert, ver-



PTA- JOBS

SUCHEN SIE VERSTÄRKUNG FÜR IHR TEAM?

Wir erreichen täglich tausende PTA. Nutzen Sie unsere Reichweite für ihre Personalsuche. Schalten Sie ab sofort eine Anzeige auf unserem neuen Stellenmarkt unter **www.diepta.de/jobs**.

Informationen unter
www.diepta.de/jobs

PTA 
Die PTA in der Apotheke

Potenzen in der Homöopathie

Potenz steht für den Grad der Verdünnung. Es gibt D, C, M, LM (Q) Potenzen. D steht für die Verdünnung 1:10, C für 1:100, M für 1:1000, LM oder Q für 1:50000. Die Wirkung der Mittel steigt erstaunlicherweise mit dem Grad der Verdünnung. Daher auch die Bezeichnung Potenz.

Warum welche Potenz?

Die Wahl der Potenz sollte in der Selbstmedikation zwischen D4 und D30 liegen. Bei den niedrigen Potenzen 4 bis 6 handelt es sich um sogenannte organotrope Homöopathika. Ihre Wirkung erfasst ein Organ. Die Potenzen 12 bis 30 wirken auf mehrere Organsysteme. Höhere Potenzen wirken auch im seelisch geistigen Bereich und werden daher nur von Fachleuten verordnet, dies sind sogenannte Konstitutionsmittel. Sie sprengen den Rahmen der Beratung in der Apotheke.

Wie häufig muss man die Globuli einnehmen?

Zu Beginn einer Therapie ist bei Potenzen von 6 bis 12 eine häufigere Gabe sinnvoll, bis zu sechsmal am Tag, im Abstand von einer Stunde. Bei Besserung sollte der Abstand größer werden oder sogar auf dreimal am Tag zurückgehen. Sind die Beschwerden weg, sollte das Mittel abgesetzt werden.

Bis auf wenige Ausnahmen sind Homöopathika nicht vorbeugend einzunehmen.

hütet schon einiges an üblen Folgen. Bei Besserung können im Abstand von zehn Minuten nochmals je zehn Globuli gegeben werden. Mir erklärte einmal ein sehr kompetenter Sportarzt, jede Stunde, die nach einer Sportverletzung vergeht, ohne dass behandelt wurde, kostet einen Tag. Nun lässt sich leicht errechnen, was passiert, wenn der Verletzte erst einen Tag

später zum Arzt geht oder in die Apotheke kommt. Daher in Zukunft Ihr Rat an alle Sportler: Arnica D30 gehört in jede Sporttasche, damit im Fall einer Verletzung das Mittel gleich zur Verfügung steht. Es wirkt abschwellend, blutstillend, beschleunigt die Wundheilung und reduziert nach meiner Erfahrung den Verletzungsschock. Es ist anzuwenden bei Quetschungen, Zerrungen, Frakturen, Hämatomen, ebenso bei Folgen von Überanstrengung und daraus folgendem Muskelkater. Die Sportler werden es Ihnen danken, vor allem sollten auch die Betreuer darüber informiert sein.

Danach an die Wundheilung denken

Das zweite Mittel bei Verletzungen ist *Bellis perennis* D12, es wird oft auch als Folgemittel nach Arnica verwendet und ist ein gutes Wundheilungsmittel. Man sollte die Krusten abfallen lassen, weil dann keine Narben zurückbleiben. Sollten Nerven verletzt ein, empfiehlt es sich, *Hypericum* D30 anzuwenden. Besonders wirksam ist es, dies gleich zu Beginn im Wechsel mit Arnica D30 zu geben. Es ist besonders wirksam bei Stürzen auf das Steißbein, Stauchungen und Prellungen der Wirbelsäule, geprellten Fingern und Zehen. Bei allen Verletzungen, die mit Sehnen, Bändern und Knochenhaut zu tun haben, ist *Ruta* D6 Mittel der Wahl, bei Überanstrengung des Handgelenks, Sehnenszerrungen (Tennisarm), Sehnenscheidenentzündung, Überbein, Bänderdehnung und Schienbeinprellung. Beim Riss einer Sehne hat sich eine Tropfenmischung bewährt aus *Ruta* D3, *Symphytum* D4 und *Anacardium* D4 zu gleichen Teilen, dreimal zehn Tropfen täglich. Beim Tennisellenbogen sollte der Sportler seine Bewegungsmuster kontrollieren. Meist ist die Ursache eine falsche Drehbewegung des Arms, die korrigiert werden kann, um auf Dauer von den Beschwerden frei zu sein.

Bei hochroter, heißer, schmerzhafter Schwellung der Gelenke hilft *Belladonna* D30.

Ist das Gelenk blassrot, geschwollen und druckempfindlich, hilft *Apis* D12, auch im Wechsel mit Arnica D30. *Apis* D12 ist auch ein gutes Mittel bei Schleimbeutelentzündung.

Um die Heilung eines Bruchs zu beschleunigen, ist *Symphytum* D6 geeignet, da es die Kallusbildung fördert. Ebenso geeignet ist *Symphytum* D6 bei Verstauchung des Fußgelenks mit Bluterguss, der gelb und teigig wird. Sie können gerne noch die Salbe zur äußeren Anwendung dazugeben.

Offene Schürf-, Riss- und Schnittwunden werden mit *Calendula* D6 viel besser heilen.

Nach meiner Erfahrung schließt sich die Wunde erst, wenn darunter alles soweit ist, dass nichts mehr innen zu einer neuen Infektion führt.

Nach einer Überanstrengung der Muskulatur, wenn man sich völlig erschlagen fühlt, kann man *Rhus tox* D30 im Wechsel mit Arnica D30 anwenden.

Bei Überlastung kommt es häufig auch zum Fersensporn am Fuß, einer sehr schmerzhaften Entzündung. Hier wirkt *Hekla Lava* D4 sehr gut, aber es dauert bis zu 3 Monate, bis man schmerzfrei ist.

Allen Sportbegeisterten wünsche ich noch einen schönen Spätsommer mit viel Bewegung zum Ausgleich der hohen Beanspruchung in der Apotheke zu Coronazeiten. ■

*Helen Blaschke,
Apothekerin/Heilpraktikerin*

NUR IN DER APOTHEKE

NEU
Jetzt auch
VEGAN!

Sonnige Aussichten für Umsatz und Immunsystem



Doppelherz system

VITAMIN D₃ 2000 + K₂ VEGAN

- Hoch dosiert und clever kombiniert
- 2.000 I. E. Vitamin D als Beitrag für die normale Funktion des Immunsystems
- Das knochenstarke Plus: 100 µg Vitamin K als Beitrag zum normalen Knochenerhalt

PZN: 14063814

doppelherz.de



system